

È vero che mangiando le carote ci si abbronzava di più?

Autore: Redazione

Data: 18 Luglio 2017



È vero che **mangiando le carote ci si abbronzava di più**? La risposta arriva dalla scienza: non è vero che esistono alimenti che "fanno abbronzare", ma è vero che le **vitamine** e i **minerali** contenuti in alcuni cibi sono in grado di **proteggere la pelle** dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.

L'**abbronzatura** altro non è che una reazione difensiva del corpo: quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un **pigmento scuro** che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. Le carote, dunque, non possono avere un ruolo in questo processo. I raggi ultravioletti penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla produzione di **melanina** provocano l'aumento dei radicali liberi, cioè molecole che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del betacarotene, che è contenuto non solo nelle carote, ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane, può contrastare l'azione dei radicali liberi e proteggere le cellule della cute. Mangiare carote, dunque, non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/e-vero-che-mangiando-le-carote-ci-si-abbronziamo-di-piu/>

Generato il 18/06/2026